

**TEMARIO CURSO TALLER DE
AUTOESTIMA Y COMUNICACIÓN EFECTIVA**

I.- PRIMER MÓDULO: LA AUTOESTIMA, RECONOCIMIENTO Y DESARROLLO

- ¿Qué entendemos por Autoestima?
- La Percepción Individual y Colectiva
- Las Creencias y el Desarrollo Personal
- Reconocimiento de la realidad (Prácticas)

II.- SEGUNDO MÓDULO: ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO Y LA AUTOESTIMA

- Primera Etapa Activa 0 a 7 años
- Segunda Etapa Pasiva 8 a 14 años
- Tercera Etapa Neutra 15 a 21 años
- La Transición al Desarrollo Conciente

III.- TERCER MÓDULO: HABILIDADES CONDUCTUALES

- ¿Qué son los Sentimientos?
- ¿Qué entendemos por Autorespeto?
- Actividad V/S Pasividad
- Prácticas de Desarrollo de la Autoestima

IV.- CUARTO MÓDULO : ASERTIVIDAD COMUNICACIÓN EFECTIVA

- Asertividad
- Identificación de Conductas Humanas
- Características de Personas Asertivas
- Consecuencias Positivas de Conductas Asertivas
- Manejo de Conflictos
- El Trance Urbano
- Prácticas de desarrollo de la Expresión Asertiva (Oral y Gestual)

OBJETIVO

- El taller permite mejorar las habilidades de comunicación social en todos los ámbitos en que la persona deba interactuar, trabajando el reforzamiento de la AUTOESTIMA y el entrenamiento en ASERTIVIDAD, mejorando de manera importante la calidad de relaciones interpersonales.
- El taller está especialmente dirigido a personas de cualquier edad, que sienten inseguridad y/o ansiedad a la hora de expresar sus opiniones, deseos, sentimientos, etc.

El nivel de bienestar que somos capaces de experimentar, el éxito que podemos manifestar, cuán funcionales son nuestras relaciones, la creatividad que nos permitimos expresar, las metas que somos capaces de alcanzar, y tantos otros aspectos de nuestra vida personal, están intrínsecamente ligados a nuestra autoestima.